



DAS WUNDERSAME  
GEHEIMNIS VON

# CURCUMIN & PIPERIN

## Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.


Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber) 1621 Central Ave, Cheyenne, WY 82001, United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements



The background of the page features a soft-focus image of a white bowl filled with bright yellow turmeric powder. To the right, a smaller white bowl contains several dark, round black peppercorns. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the spices.

Sie gehören zusammen- zumindest, wenn man den einschlägigen Berichten im Internet folgt, die besagen, dass Kurkuma, die indische Wurzel und Hauptbestandteil der indischen Currymischungen viel geringere Wirksamkeit hat als die Wirkung, die Kurkuma zusammen mit schwarzem Pfeffer hat. Konkret geht es dabei um das Zusammenspiel der beiden Inhaltsstoffe „Curcumin“ und „Piperin“.

Was ist dran an den Internet-Memen und wie wirken beide Stoffe? Verstärken Sie sich tatsächlich in ihrer Wirkung?

## Die Kombination von Kurkuma und Pfeffer

Beide Gewürze, Kurkuma und Pfeffer, sind wichtige Bestandteile der legendären indischen Curry-Mischungen, die in der indischen Küche verwendet werden. Das Alkaloid Piperin ist der Hauptbestandteil des schwarzen Pfeffers. Die altindische Heilkunst Ayurveda hingegen, weist das Zusammenspiel von Curcumin und Piperin nicht als besonders effektiv aus. Es wird schlicht nicht erwähnt.

Wo das Zusammenspiel der beiden Inhaltsstoffe allerdings seine erste Erwähnung findet, ist in medizinischen und pharmakologischen Forschungen, die sich des Zusammenspiels der beiden Stoffe und ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper angenommen haben.

Laut dieser Studien soll die zusätzliche Einnahme von Pfeffer die Bioverfügbarkeit von Kurkuma steigern.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619120/>)

Die Studien waren im Auftrag des Pharmakonzerns SAMI Chemicals & Extracts, in Auftrag gegeben worden und nach Ablauf der Studie beantragte der Konzern das Patent auf die Wirkung des Stoffes „Bioperine“.

## Das sind die Ergebnisse der sogenannten „Piperin-Studie“

Interessanterweise konnte bei den Probanden, die nur Curcumin verabreicht bekommen hatten, kaum ein signifikanter Anteil von Curcumin im Blut festgestellt werden, nachdem das Curcumin alleine eingenommen worden war. Wurde das Curcumin aber zusammen mit Piperin verabreicht, so stieg der Curcumin-Wert im Blut signifikant an.

Die Wirkung hielt sich ungefähr eine Stunde im Blut und fiel dann wieder auf den Minimalwert zurück. Die Steigerung des Curcumins im Blut lag bei 20 Mal so hoher Konzentration gegenüber den Werten, die erzielt wurden, wenn Curcumin alleine verabreicht wurde.

(<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2006-957450>)

Diese Studie hat dazu geführt, dass sich die Aussage hartnäckig hält, dass sich Curcumin und Piperin in ihrer Wirkung gegenseitig bestärken. Im Handel sind schon fertig abgemischte Präparate- zum Beispiel in Kapselform, die beide Bestandteile zusammenbringen. Ziel ist es immer, die Bioverfügbarkeit der Kurkuma zu steigern.

Diese Präparate sind allerdings mit Vorsicht zu behandeln, denn laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sollten Erwachsene eine tägliche Dosis von 2 mg isoliertem Piperin in Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu sich nehmen. Schwangere sollten gänzlich auf die Einnahme von Piperin verzichten.

## Wirkung von Piperin

Piperin hat definitiv einige Eigenschaften, die gesundheitsförderlich wirken. So unterstützt der Stoff die Verdauung positiv und er beruhigt bei Stressanfälligkeit. Zu den negativen Effekten von Piperin gehört jedoch seine hemmende Wirkung auf den Abbau von Stoffen wie es sich zum Beispiel bei manchen Medikamenten im Körper verhält.

Piperin hemmt auch den Abbau von Curcumin – daher die lange signifikante Messbarkeit in Blutproben. Der verzögernde Abbau bewirkt, dass Medikamente oder Stoffe wie Curcumin wesentlich länger und manchmal auch zu lange im Körper verbleiben. Das kann zu unerwünschten Wechselwirkungen führen.

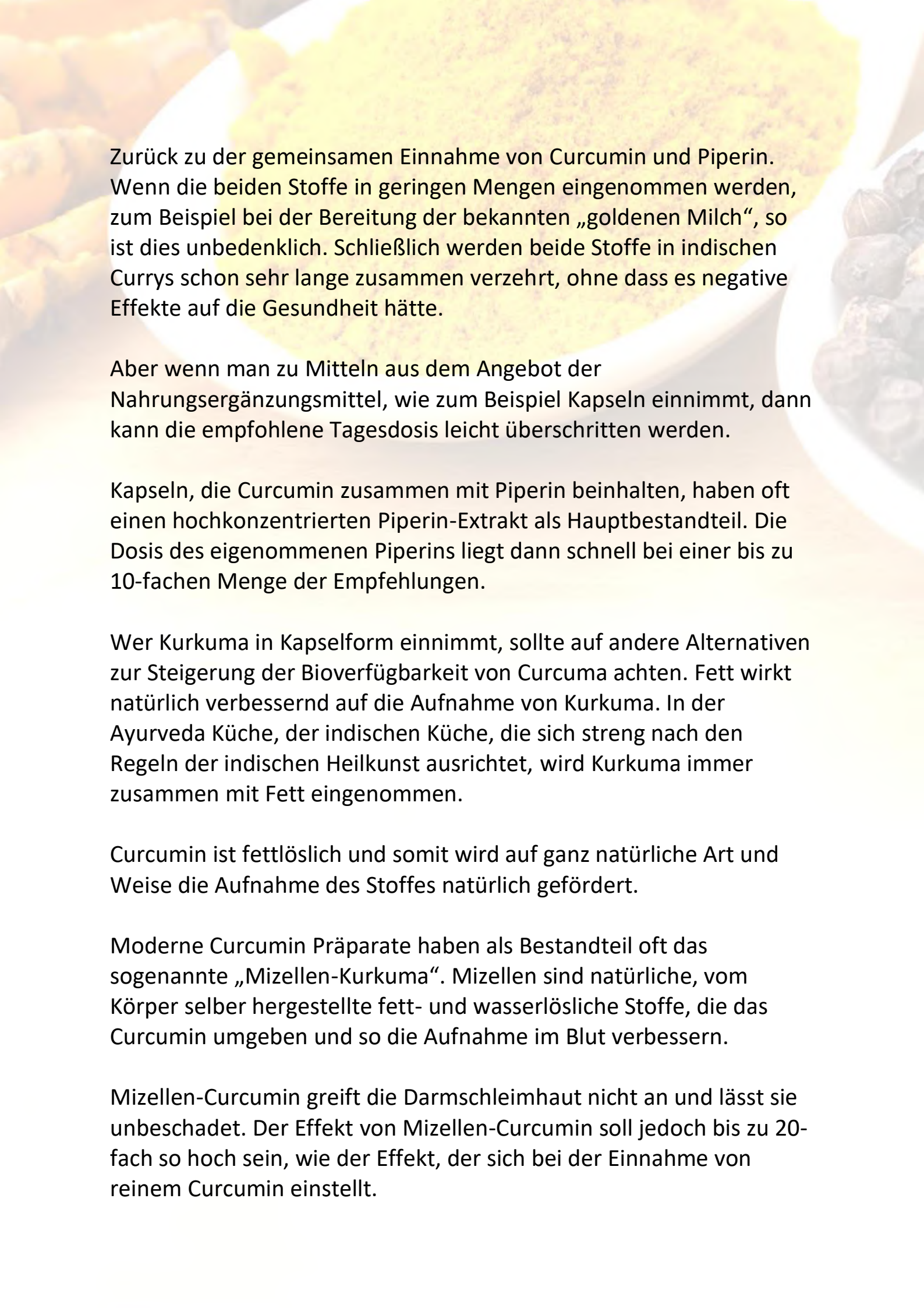
Wechselwirkungen sind zu erwarten, bei der gleichzeitigen Einnahme der folgenden Medikamente mit Piperin:

- Diclofenac, Mittel gegen Gelenkentzündungen
- Fexofenadine , Mittel gegen Allergien
- Carbamazepin, Mittel gegen Epilepsie
- Phenytoin, Mittel gegen Herzrhythmusstörungen
- Raloxifen , Mittel gegen Osteoporose
- Docetaxel, Chemotherapie bei diversen Krebserkrankungen

Piperin hat noch eine andere Eigenschaft, die nicht ganz unbedenklich für den Körper ist: Es erhöht die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Dadurch können unerwünschte Stoffe aus dem Darm in die Blutbahn gelangen.

Die durchlässige Darmschleimhaut wird als „Leaky Gut“ bezeichnet und sie wird für viele diffuse Alltagsbeschwerden wie chronische Müdigkeit und Entzündungsreaktionen im Körper verantwortlich gemacht. Auch schädliche Bakterien und ihre Abbauprodukte finden so ihren Weg in die Blutbahn.



The background of the page features a soft-focus image of a white bowl filled with bright yellow turmeric powder. To the right, a smaller white bowl contains several dark, round berries, possibly blueberries or blackberries. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the ingredients.

Zurück zu der gemeinsamen Einnahme von Curcumin und Piperin. Wenn die beiden Stoffe in geringen Mengen eingenommen werden, zum Beispiel bei der Bereitung der bekannten „goldenen Milch“, so ist dies unbedenklich. Schließlich werden beide Stoffe in indischen Currys schon sehr lange zusammen verzehrt, ohne dass es negative Effekte auf die Gesundheit hätte.

Aber wenn man zu Mitteln aus dem Angebot der Nahrungsergänzungsmittel, wie zum Beispiel Kapseln einnimmt, dann kann die empfohlene Tagesdosis leicht überschritten werden.

Kapseln, die Curcumin zusammen mit Piperin beinhalten, haben oft einen hochkonzentrierten Piperin-Extrakt als Hauptbestandteil. Die Dosis des eingenommenen Piperins liegt dann schnell bei einer bis zu 10-fachen Menge der Empfehlungen.

Wer Kurkuma in Kapselform einnimmt, sollte auf andere Alternativen zur Steigerung der Bioverfügbarkeit von Curcuma achten. Fett wirkt natürlich verbessernd auf die Aufnahme von Kurkuma. In der Ayurveda Küche, der indischen Küche, die sich streng nach den Regeln der indischen Heilkunst ausrichtet, wird Kurkuma immer zusammen mit Fett eingenommen.

Curcumin ist fettlöslich und somit wird auf ganz natürliche Art und Weise die Aufnahme des Stoffes natürlich gefördert.

Moderne Curcumin Präparate haben als Bestandteil oft das sogenannte „Mizellen-Kurkuma“. Mizellen sind natürliche, vom Körper selber hergestellte fett- und wasserlösliche Stoffe, die das Curcumin umgeben und so die Aufnahme im Blut verbessern.

Mizellen-Curcumin greift die Darmschleimhaut nicht an und lässt sie unbeschadet. Der Effekt von Mizellen-Curcumin soll jedoch bis zu 20-fach so hoch sein, wie der Effekt, der sich bei der Einnahme von reinem Curcumin einstellt.

## **Fazit zu Curcumin und Piperin**

Kurkuma und Pfeffer-diese beiden Stoffe bieten in indischen Currymischungen eine gute Einheit.

Fakt ist, dass die Steigerung der Curcumin Werte im Blut nur für den Zeitraum von einer Stunde nachweisbar ist und Fakt ist auch, dass Piperin bei ungesunder Dosierung selber schädigend auf die Darmschleimhaut wirkt, was seinerseits zu Entzündungsreaktionen im Körper führt.


Bis heute wird der schwarze Pfeffer auch in Nahrungsergänzungsmitteln mit Kurkuma oft als natürlicher Verstärker beworben und angeboten. Kritische Stimmen widerlegen die positive Wirksamkeit jedoch und benennen auch andere Alternativen, wie zum Beispiel das Mizellen-Curcumin (mizellares Kurkuma) oder noch einfacher, die zusätzliche Gabe von Fett.

In der Alltagsküche können die beiden Gewürze schwarzer Pfeffer und Kurkuma jedoch bedenkenlos zusammen verwendet werden, da die Aufnahmemenge durch Gerichte sehr kontrollierbar und gesund bleiben kann.

Auf ungesunde Einnahmemengen von Piperin-Curcumin– zum Beispiel durch qualitativ minderwertige Kapseln- sollte dagegen verzichtet werden.

Wer Curcumin-Kapseln einnimmt, sollte darauf achten, dass die maximale tägliche Dosis von 2mg Piperin/Tag nicht überschritten wird, denn das Piperin oder Bioperine kann zu unerwünschten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen.

Die natürliche Kurkuma-Wurzel enthält nicht nur den wirksamen Stoff Curcumin, sondern die Pflanze besteht aus noch wesentlich mehr Stoffe in ihrer natürlichen Form. Diese beeinflussen sich gegenseitig positiv und verstärken auch die Wirkung des isolierten

The background of the page is a soft-focus photograph. On the left, there are several pieces of fresh, orange-brown turmeric root. In the center, a white bowl is filled with a bright yellow turmeric powder. On the right, a small white bowl contains several dark, round black peppercorns. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the spices.

Curcumins. Daher ist der Verzehr der natürlichen Kurkuma-Wurzel wesentlich sicherer und gesünder, als die Einnahme von isoliertem Curcumin.

Die wohlschmeckende Wurzel kann gerieben in Gerichte gegeben werden. Das Erhitzen der Kurkuma verstärkt auch die Bioverfügbarkeit.

Zusammengefasst kann man also sagen, dass eine natürlich dosierte Mischung von frischem Kurkuma und schwarzem Pfeffer zu einer längeren Bioverfügbarkeit im Körper führt, ohne dabei zu schaden.